

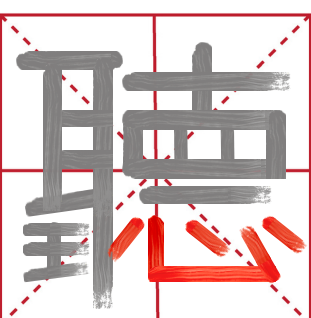
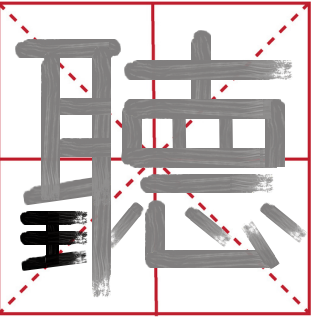


香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# ਸੁਣਨਾ

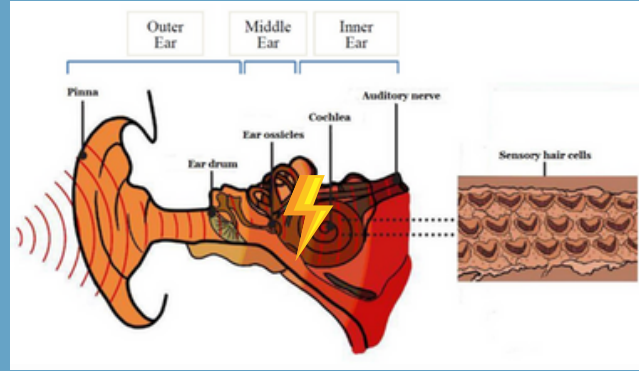


ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਕਾਰਨ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹਨ। ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਟ੍ਰੀਮਿੰਗ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਡੇਟਾ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 50% ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਈਅਰਫੋਨ 'ਸੁਤੰਤਰ ਨਿੱਜੀ ਸਥਾਨ' ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਣ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਸ਼ੋਰ-ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। 'ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਰਿਪੋਰਟ' ('ਦਿ ਵਰਲਡ ਰਿਪੋਰਟ ਆਨ ਹੀਅਰਿੰਗ') (WHO ਦੁਆਰਾ) 2021 ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ 14 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਨੂੰ 2050 ਤੱਕ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।



## ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋਣਾ

ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਧਮਾਕੇ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਅੰਦਰਲੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਦੀ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੋਰ-ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੰਵੇਦੀ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ, ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਉੱਤੇ ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ

- ਤੀਬਰਤਾ (ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼)
- ਮਿਆਦ (ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ)
- ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ (ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ)



### ਕੁਝ ਆਮ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ (dB)

ਆਮ ਗੱਲਬਾਤ	60
ਵੈਕਿਊਮ ਕਲੀਨਰ	80
ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ (ਔਸਤ)	100
ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਾਇਰਨ	120
ਪਟਾਕੇ	150

### ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ

ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ 8 ਘੰਟੇ

**ਲੰਬੇ / ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵ (85 dB 'ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ**

15 ਮਿੰਟ  
ਖ਼ਤਰਨਾਕ  
ਦਰਦ ਦੀ ਦਹਿਲੀਜ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ

### ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦੀਆਂ ਹਾਨੀਆਂ / ਸੰਭਾਵਿਤ ਨਤੀਜੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ

- ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ
- ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ
- ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
- ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ

### ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ

- ਅਕਾਦਮਿਕ
- ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਹੁਨਰ
- ਸਮਾਜਿਕ
- ਵਿਵਹਾਰਕ



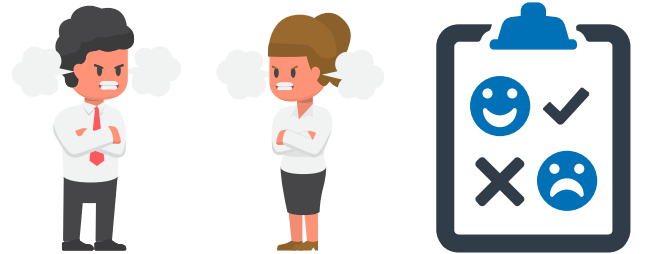
# ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ

## ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ

- ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੰਟੀ ਵੱਜਣਾ / ਕੰਨ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕੰਨ ਤੋਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋਣਾ
- ਹੌਲੀ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਲਈ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ
- ਹੋਰ ਲੋਕ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਸਮਝ ਦਿਖਾਉਣਾ
- ਸੁਣਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਕਰਨਾ
- ਸੁਣਦੇ ਸਮੇਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬੁਲਾਰੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਵੱਲ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ
- ਅਕਸਰ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹਨ
- ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਿਖਾਉਣਾ
- ਕਿਸੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਅਕਸਰ 'ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ?' ਜਾਂ 'ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੋ' ਕਹਿਕੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਾ
- ਅਸਪਸ਼ਟ ਭਾਸ਼ਣ
- ਅਕਸਰ ਅਸੰਗਤ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਗਲਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ
- ਰੌਲੇ-ਰੱਪੇ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਮਝਣਾ
- ਸਮਾਨ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਉਲਝਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਸਿਨ' ਅਤੇ 'ਟਿਨ'

## ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬੱਚੇ ਲਈ

- ਸਮੂਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਜੁਥਾਨੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ।
- ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਹੀ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਕੀ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਹਿਪਾਠੀ ਦੇ ਨੋਟਸ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਡਿਕਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅੱਖਰ "ਐੱਸ" ("s") ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭੁੱਲਣਾ
- ਉਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਇੱਕੋ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੇ ਹੁਨਰ
- ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ



# '60-60 ਨਿਯਮ'



ਈਅਰਫੋਨਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਅਧਿਕਤਮ 60% ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ + ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 60 ਮਿੰਟਾਂ



## ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

- ਵਿਹਾਰਕ ਕਾਰਵਾਈਆਂ - ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ
- ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਲਟ-ਇਨ ਫੰਕਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੇ ਈਅਰਫੋਨ ਇੱਕੋ ਵੌਲਿਊਮ ਸੈਟਿੰਗ 'ਤੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ, ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ ਚਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਆਵਾਜ਼ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਉਚਿਤ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਈਅਰ ਪਲੱਗ ਅਤੇ ਈਅਰਮਾਫ਼) ਪਹਿਨਕੇ ਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਵੀ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸ਼ੋਰ-ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਹਾਨੀ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਕਿ ਸੁੰਦਰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। **'60-60 ਨਿਯਮ'** ਅਪਣਾ ਕੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ!

### References :

WHO;  
CHP, HKSARG;  
PSA Charitable Foundation

The above information  
is for reference only.

Editor:  
Kenneth Chui

Updated on  
18/02/2022



